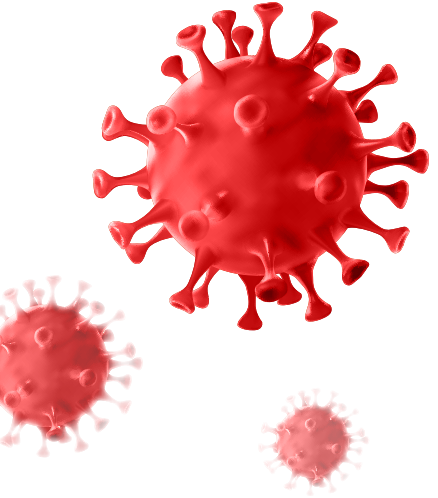
Sicher durch die **Coronazeit**

Menschen, die mit dem Coronavirus infiziert sind, müssen nicht unbedingt Krankheitssymptome haben. Wir können sie im täglichen Leben von Gesunden nicht unterscheiden. Und wir können somit auch selbst zum Krankheitsüberträger werden, ohne es zu wissen.

Wie erfolgt die **Übertragung?**



Durch Atmen, Reden, Rufen, Lachen, Singen, Niesen, Husten etc. gelangen Viren infizierter Menschen in kleinen Spucktröpfchen **direkt auf andere Menschen.** Oder auf **Gegenstände,** die andere Menschen angreifen und die Viren über ihre Finger und Hände weiterverteilen.

Kleiner als die Spucktröpfchen noch sind von Infizierten abgegebene virenbelastete **Aerosole,** die in der Luft schweben. In geschlossenen, schlecht belüfteten Räumen können sich solche Aerosole Stunden halten. Wenn wir genug davon einatmen, können wir uns anstecken. In stark durchlüfteten Räumen und vor allem im Freien werden Aerosole mit anderer Luft rasch durchmischt und damit zumindest harmloser.

Wenn genügend Virusteilchen es schaffen, durch unsere Eintrittsöffnungen Nase und Mund in unsere Atemwege vorzudringen, sind sie an ihrem Lieblingsort angelangt und machen uns zu einem symptomlosen Infizierten oder zu einem Erkrankten.

Für manche Erkrankte kann eine Corona-Infektion tödlich enden.
Deshalb ist eine Weiterverbreitung zu verhindern,
um uns selbst und alle Menschen um uns herum zu schützen.

Was kann jeder von uns tun, um weitere **Corona-Erkrankungen zu verhindern?**

- **Mund-Nasen-Schutz verwenden!**
  Im öffentlichen Raum Mund und Nase mit einem gut sitzenden und gut abschließenden Mund-Nasen-Schutz abdecken, den man idealerweise bereits vor dem Weggehen zu Hause aufsetzt, **unterwegs unberührt lässt** und nach dem Nach-Hause-Kommen und Händewaschen nur an den Bändern/am Gummi angreift, um ihn abzunehmen. Bitte regelmäßig waschen oder in anderer vorgegebener Weise reinigen.

- **Mindestabstand von 1,5 Metern!**
  Halten Sie zu anderen Menschen ausreichend Abstand und vermeiden Sie Händeschütteln und Umarmungen.

- **Auf Händehygiene achten!**
  Waschen Sie häufig und gründlich ihre Hände mit Seife und desinfizieren Sie diese zwischendurch. Betreiben Sie bewusst Nies- und Husthygiene (Armbeuge) und vermeiden Sie Berührungen des Gesichts.

- **Nicht notwendige Kontakte vermeiden!**
  Bleiben Sie so oft es geht zu Hause und reduzieren Sie dadurch persönliche Begegnungen mit potenziellen Krankheitsüberträgern. Bevorzugen Sie die Kommunikation mit Telefon, Email, Videogespräche etc. Bleiben Sie aber jedenfalls mit Menschen, die Sie gerne haben, auf diese Weise in Verbindung.

- **Stärken Sie Ihr Immunsystem!**
  Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise und Ernährung, die Zufuhr ausreichender Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, ausreichend Bewegung und genügend Entspannungs- und Erholungsphasen.

… und wenn **covidartige Symptome auftreten?**

Bleiben Sie unbedingt zu Hause und lassen Sie sich **telefonisch** vom Arzt beraten und betreuen.

Allgemeine Informationen werden Ihnen kostenlos unter **0800 555 621** angeboten.

Zur Absolvierung eines **Tests** rufen Sie die **Hotline 1450** an.

Alle Ärzte übermitteln Medikamentenverschreibungen in dieser Zeit direkt an die Apotheken.

Für den Bedarf an Arznei- oder Lebensmitteln von Erkrankten stellen alle Gemeinden freiwillige Boten zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund!

UNSERE Sonnenschein APOTHEKE